

JUGO

El tamaño está especificado en el cheque.

RECIPIENTES DE PLÁSTICO, VIDRIO O CARTÓN PARA REFRIGERAR DE 64 OZ.

100% jugo (de frutas o verduras).



Cualquier sabor
Cualquier sabor excepto sidra de manzana
Uva, roja o blanca solamente



Cualquier sabor, no V-Fusion, Splash o Smoothie
Jugo de tomate Campbell's



Cualquier marca
Cualquier marca
Cualquier marca con 120% de Vitamina C
Hy-Top, Indian Summer, Lucky Leaf, Musselman's, Seneca

11.5 OZ. – 12 OZ. CONCENTRADO CONGELADO

100% jugo de frutas



Cualquier marca
Cualquier marca
Cualquier sabor con pestaña amarilla
Cualquier sabor con pestaña verde

11.5 OZ. – 12 OZ. CONCENTRADO NO CONGELADO

100% jugo de frutas



Cualquier sabor
Cualquier sabor

No se incluye: *Bebidas, jugos de cóctel de frutas, bebidas de frutas, bebidas de jugo, jugos orgánicos o ácido reducido.*

El contenido de Vitamina C del jugo se encuentra en la etiqueta de "Información nutricional".

¡Los bebés nacen para ser amamantados!

PESCADO

Para madres que amamantan.

Lata de 5 oz. o sobre de hasta 7 oz. de atún claro o salmón rosado, o lata de 3.75 oz. de sardinas, regular o con bajo contenido de sodio, en aceite o agua.

No se incluye: *Atún albacora, sardinas King Oscar, pescado orgánico, saborizado.*

FRUTAS Y VERDURAS

Cantidad de dólares especificada en el Vale de dinero en efectivo.

FRESCAS ENTERAS O CORTADAS (INCLUYE LAS ENVASADAS SIN ADITIVOS/CONSERVANTES)

No se incluye: *Papas que no sean ñames o camotes, farmers' market, bufé de de ensaladas, bandejas de tentempiés para fiestas, cestas de frutas o mezclas de frutos secos.*

OTROS ARTÍCULOS FRESCOS

LOS HONGOS ESTÁN APROBADOS

No se incluye: *Hierbas, especias o flores comestibles.*

¿Preguntas?

Simplemente llame a su clínica local de WIC en Indiana o llame al 800-522-0874.



Esta institución proporciona igualdad de oportunidades en el empleo.

www.wichealth.org

Las familias fuertes comienzan aquí

ALIMENTOS APROBADOS POR WIC

Fecha de entrada en vigor: 1 de marzo de 2010 hasta el 30 de septiembre de 2010

CEREAL PARA BEBÉS

Según como se detalla en el cheque.

CAJA DE 8 OZ. GERBER SOLAMENTE, CUALQUIER CEREAL O MULTICEREAL

No se incluye: *Enlatado, fórmula, frutas, orgánico o paquetes variados, ácido docosahexaenoico (DHA).*



COMIDA PARA BEBÉS

FRASCOS DE VIDRIO DE 4 OZ., LA MARCA PUEDE ESTAR ESPECIFICADA EN EL CHEQUE (DE FRUTAS O VERDURAS SOLAMENTE)

Incluye de un solo ingrediente o una combinación de ingredientes (por ej. manzana-banana).

No se incluye: *-Mezclas con cereal, postres, comidas o combinaciones de alimentos (por ej. carne y verduras, arroz, pasta, yogurt o fideos)
-Comida orgánica, con azúcar, almidón, sal o ácido docosahexaenoico (DHA) agregado.*

FRASCOS DE VIDRIO DE 2.5 OZ., LA MARCA PUEDE ESTAR ESPECIFICADA EN EL CHEQUE (CARNE SOLAMENTE, PUEDE INCLUIR CALDO O SALSA DE CARNE). Para los bebés amamantados por completo.

No se incluye: *-Mezclas con cereal, postres, comidas o combinaciones de alimentos (por ej. carne y verduras, arroz, pasta, yogurt o fideos)
-Comida orgánica, palitos de carne, con azúcar, sal o ácido docosahexaenoico (DHA) agregado.*



FÓRMULA PARA BEBÉS



Enfamil



Enfamil



Enfamil

Gentlease LIPIL
• 12 oz. en polvo

LIPIL con hierro
Premium LIPIL
ProSobee LIPIL

• 13 oz. concentrada
• 12.9 oz. en polvo
• 32 oz. lista para usar

En el cheque se detallan otras marcas, cantidades y tamaños.

Enero de 2010

Job #: 10ISH009	Element: WIC Food List Card SPANISH	v#: 3	Copy:	Art: Jenni S
Bleed: .125"	Trim or Flat Size: 14" x 8.5"	Live: n/a	# of pages: 1- double sided	Finished Size: 3.5" x 8.5"
Colors: 4CP	File Scale: 100%	Image Resolution: 300dpi	Bindery: Score and Special Fold	Notes:

CEREAL

Madres: Busquen la leyenda que dice *para cereales con el 100% del valor diario de ácido fólico.

CEREAL FRÍO, 9 OZ. O MÁS GRANDE, CUALQUIER COMBINACIÓN QUE NO SUPERE LAS 36 OZ.

= integral



Malt-O-Meal

Dora

2½ minutos



Almendras

Cereales tostados y miel

Canela

1, 2½, 10 minutos



Malt-O-Meal

No de frutas, arce, vainilla ni orgánico

No azucarados

Azúcar morena

Instantáneo, sabor regular solamente



Canela

Regular, sin frutas

Regular solamente

Regular solamente

Original solamente

Mezcle sus cereales hasta alcanzar un total de 36 onzas o menos



CEREAL CALIENTE



MANTEQUILLA DE MANÍ

FRASCOS DE 18 OZ. SOLAMENTE, REGULAR O CRUJIENTE

No se incluye: Preparada en tiendas de alimentos, para untar, batida, orgánica, mezclada con mermelada, malvavisco o miel.

QUESO

PAQUETES DE 8 OZ. O 16 OZ. SOLAMENTE

Elija queso regular, de bajas calorías, con bajo contenido de grasa o sin grasa, en bloque, tajadas, rayado, envasado, en cubos, tiras, palillos o desmenuzado.

Cualquiera de los siguientes sabores o combinaciones de sabores:

- Americano – procesado pasteurizado
- Cheddar
- Colby
- Colby-Jack
- Monterey Jack
- Mozzarella
- Provolone
- Suizo

No se incluye: Alimentos con queso, productos con queso, sustitutos o queso para untar, envasado rebanado, imitación, condimentado, saborizado, orgánico o importado.

HUEVOS

MEDIANOS O GRANDES, BLANCOS SOLAMENTE

No se incluye: Jumbo o extra grandes, de color, con bajo colesterol, sustitutos del huevo, huevos orgánicos, huevos de sistemas sin jaulas o de granja.

FRIJOLE, ARVEJAS Y LENTEJAS

REGULARES O CON BAJO CONTENIDO DE SODIO

- Bolsa de 16 oz., secos
- Latas de hasta 16 oz. Frijoles refritos, porotos, garbanzos o frijoles blancos solamente.

No se incluye: En caja, congelados, orgánicos, sopas, con agregado de azúcar, grasa, aceite o carne.

LECHE

LA MARCA MENOS COSTOSA

Leche líquida, común solamente, el tipo y el tamaño están especificados en el cheque.

- Entera o con vitamina D
- Reducida en grasa (2%), con bajo contenido de grasa (1/2 o 1%) o sin grasa (descremada)

Leche especial (según como se especifica en el cheque)

- Evaporada, 12 oz.
- Sin lactosa (cuarto o ½ galón)*
- Acidófila dulce (½ galón)
- UHT
- En polvo de 9.6 oz. o 25.6 oz.

*Se puede sustituir ½ galón por dos cartones de un cuarto para obtener la cantidad máxima del cheque.

No se incluye: Saborizada, imitación, orgánica, no láctea, de soja, suero de leche, Milnot o Vitamite.

CEREALES INTEGRALES

PAN

Pan integral de 16 oz.

- Aunt Millie's: pan arrollado de arándanos y manzana, pan arrollado de pasas, pan blanco integral, pan con DNA omega-3 Healthy Goodness
- Bunny: 100% integral
- Healthy Life: 100% integral, pan de trigo 100% integral sin azúcar
- Pepperidge Farm: Pan arrollado integral de canela con pasas, 100% integral molido tradicionalmente, 100% integral suave y de rodajas finas.
- Roman Meal: 100% integral
- Sara Lee: 100% integral clásico
- Wonder: 100% integral suave
- Nature's Own: 100% integral, sin azúcar

No se incluye: Bollos, panecillos, bagels o productos de panadería.

TORTILLAS SUAVES

16 oz., de maíz o integral.

- Chi-Chi's: integral
- Sante Fe: integral o de maíz
- La Banderita: integral o de maíz
- Mission: de maíz

ARROZ INTEGRAL

Hasta 16 oz., cajas o bolsas de arroz solo, instantáneo, rápido o regular

- Mahatma
- Minute
- Uncle Ben's
- Success
- Riceland